



# KRIYA YOGA DE BABAJI

## *Antar Kriya Yogam*

Seconde initiation, retraite de fin de semaine  
Avec Yogacharya Siddhananda Sita  
6 - 8 avril Centre Forest Diva (sur les rives du  
barrage de Vucha à 2 heures de Sofia, Bulgarie)



# KRIYA YOGA DE BABAJI

## Antar Kriya Yogam

Seconde initiation, retraite de fin de semaine  
Avec Yogacharya Siddhananda Sita  
6 - 8 avril Centre Forest Diva (sur les rives du  
barrage de Vucha à 2 heures de Sofia, Bulgarie)

Les étudiants du Kriya Yoga sont invités à participer à une retraite et à une deuxième initiation. Au cours de ces journées, ils apprendront à intégrer le Kriya Yoga dans leur vie quotidienne.

Antar Kriya Yogam vous montrera comment intégrer la pratique du Kriya Yoga dans toutes vos activités : aux repas, au travail, et même pendant votre sommeil. L'art du Kriya Yoga nous aidera à nous libérer des limites des mauvaises habitudes. Ce week-end amplifiera votre connexion avec la Divinité qui se manifeste sur les cinq niveaux d'existence.

Pour être efficace, cette formation doit se dérouler dans un environnement naturel, loin des soucis quotidiens.

Programme /

06/04 :

- arrivée à 16h00
- début du séminaire
- puja
- dîner

07/04 :

- 18:00 / début de la transmission
- brunch
- entraînement
- 19:30 / dîner
- entraînement

08/04 :

- 6:00 / début de la transmission
- brunch
- mantra yagna et mantra diksha
- fin de l'atelier

18:00 - Départ.

Frais d'hébergement et de nourriture / 135 euros  
Donation pour l'initiation / contacter Sita



## Le programme comprend /

L'apprentissage et la pratique de plusieurs nouvelles techniques de pranayama.

Début d'une période de silence de 24 heures.

Pratique en groupe du Kriya Kundalini Pranayama et du Kriya Dhyana (méditation).

Pratique en groupe des postures de yoga.

Entraînement aux techniques psychophysiques, bandhas et mudras pour éveiller les chakras et dynamiser le corps.

Méditation sur les mots de Babaji « Qui suis-je ? » et conférence sur « Les neuf obstacles à la pratique selon Patanjali ».





Séminaire « Comment se débarrasser des émotions qui nous entravent dans la vie quotidienne ».

Formation à plusieurs techniques de méditation ; pendant les activités, en marchant et autres qui permettent de voir le « prana » et l'aura et de faire disparaître les nuages dans le ciel ; Initiation à la pratique du « Yoga Nidra » ; méditation pendant le sommeil, repos yogique.

Conférence sur la signification de « mantra yagna » et la science du mantra yoga.

Organisation d'un « mantra yagna » (chant autour d'un feu sacré) ; conférence sur « Comment intégrer le Kriya Yoga dans la vie quotidienne ».





Dédicace et fin de la période de silence. Début du chant autour du feu sacré (mantra yagna). Des groupes de 2 ou 3 personnes se changeront toutes les heures, se purifieront et se prépareront à l'initiation aux mantras des chakras et au mantra choisi correspondant à l'un des différents aspects du divin.

Prévoir des vêtements de saison confortables pour la pratique du yoga et la marche dans les bois, un tapis de yoga, un coussin de méditation, des notes pour les méditations et les mantras, des articles de toilette, de la crème solaire en fonction du temps.

Prérequis : initiation au Kriya Yoga de Babaji, niveau 1.



Veillez contacter Niranjana pour demander à participer à l'atelier :

[niranjana@babajiskriyayoga.net](mailto:niranjana@babajiskriyayoga.net)

[sitayoga.blogspot.com](http://sitayoga.blogspot.com)

Ordre des Acharyas du Kriya Yoga de Babaji

